

## RECUPERACIÓN RÁPIDA POST-LIPOSUCCIÓN

### VERIFICA LA LISTA

◆ **Sigue estos pasos para sanar más rápido y obtener los mejores resultados.**

#### **PRIMEROS 7 DÍAS: Fase Crítica de Recuperación**

- ✓ **Usa la faja postquirúrgica 24/7** (solo quítala para el aseo).
- ✓ **Drena los líquidos correctamente** si tienes drenajes.
- ✓ **Hazte masajes de drenaje linfático** para evitar fibrosis y reducir la inflamación.
- ✓ **Bebe al menos 2 litros de agua al día** para eliminar toxinas.
- ✓ **Evita estar mucho tiempo acostada**, camina suavemente para mejorar la circulación.
- ✓ **No hagas esfuerzo físico ni levantes peso** (nada de ejercicio ni cargar cosas pesadas).
- ✓ **Toma tus medicamentos según la indicación médica** (antibióticos, analgésicos).

#### **SEMANAS 2-4: Reducción de Inflamación y Cicatrización**

- ✓ **Continúa con los masajes postquirúrgicos** (mínimo 10 sesiones).
- ✓ **No expongas tu piel al sol** para evitar manchas en la zona tratada.
- ✓ **Evita alimentos inflamatorios** como harinas refinadas, azúcar y sal en exceso.
- ✓ **Incluye colágeno y proteínas** en tu dieta para una mejor cicatrización.
- ✓ **Duerme en la posición indicada por tu cirujano** (generalmente boca arriba).
- ✓ **Usa ropa holgada y cómoda** para evitar presión innecesaria.

## 🏃‍♀️ **MES 2 EN ADELANTE: Recuperación y Definición de Resultados**

- ✅ **Empieza a hacer ejercicio suave** (caminata, yoga ligero, elíptica).
- ✅ **Sigue usando la faja** al menos 8-12 horas al día según recomendación médica.
- ✅ **Aplica cremas reafirmantes y aceites** para mejorar la elasticidad de la piel.
- ✅ **Masajes con ultrasonido o radiofrecuencia** pueden ayudar a mejorar la textura de la piel.
- ✅ **Evita el alcohol y el cigarrillo**, retrasan la recuperación.

🎁 **¡Tip Extra!** Mantén una alimentación balanceada y evita subir de peso, así tus resultados serán duraderos.

📌 **¿Quieres una guía completa con más consejos y un plan detallado de recuperación?** 📖

👉 **Descarga el e-book completo aquí** [[DESCARGAR](#)]

[www.Lumaesthetic.com](http://www.Lumaesthetic.com)

